

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ (1 смена)						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,48	0,06	1,56	8,70	321
ПЕЛЬМЕНИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	9,9	14,1	20,51	248,54	451/1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
Итого за прием пищи:	500	15,51	15,61	67	470,53	
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке	не менее 200 мл					
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ (1 смена)						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	6,6	18,13	154,32	728/1
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,6	8,35	16,97	173,43	451
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	639
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	77,55	1/1
Итого за прием пищи:	500	15,94	15,26	67,37	470,58	
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке	не менее 200 мл					

ОБЕД (2 смена)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,48	0,06	1,56	8,70	321
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	200	6,56	16,06	55,23	391,70	140
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	230	16,89	10,95	40,68	328,83	485
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	700	26,39	27,6	117,1	822,36	

Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке	не менее 200 мл					
--	-----------------	--	--	--	--	--